

Image not found or type unknown



No son las dietas, son los hábitos

Cristina Soria

Fecha de publicación:

05/04/2018

Aprende a comer y gana en salud.

Sello Editorial:

Espasa

Aprende a comer y gana en salud.

Contacto de prensa

Seguir una buena alimentación y mantener el peso ideal son temas eternos. ¿Quién no se ha propuesto alguna vez, especialmente cuando llega el verano, adquirir los hábitos necesarios para conseguir un estilo de vida saludable?

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

En *No son las dietas, son los hábitos*, Cristina Soria nos propone aprender a trabajar aquellos aspectos internos que nos permitirán crear y mantener pautas saludables y disponer de las herramientas imprescindibles para organizar bien nuestra jornada, eliminar los pensamientos «saboteadores», comer con consciencia, disfrutar de la comida y, finalmente, conocernos mejor.

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

«Ahora te parecerá una tarea imposible, pero te aseguro que no lo es. Eso sí, tendrás que aprender a gestionar tus emociones, a trabajar tus creencias y pensamientos limitantes, y a comer de forma consciente. Modificarás conceptos que están muy arraigados en ti o aprenderás a verlos desde otra perspectiva, pero merecerá la pena».

Nombre: Fernanda

Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email:

sayllon@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura

Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email:

mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

image not found or type unknown



Cristina Soria

Periodista por vocación, Cristina Soria nació en Calatayud (Zaragoza) el 14 de enero de 1975. Se licenció en Ciencias de la Información por la Universidad San Pablo CEU en Madrid. Durante los primeros años ejerció su pasión de comunicar en radio, agencias de televisión y de comunicación y, finalmente, en el departamento de Comunicación y Márketing de una multinacional. Años después realizó un máster en Coaching e Inteligencia Emocional en N-Acción. Está especializada en Comunicación No Verbal, Coaching Sistémico, Neurociencia para *coaches*, Coaching Deportivo y de Equipos y Coaching de Fortalezas. Es Coach CPC certificada por ASESICO.

Actualmente trabaja como *Executive* y *Life coach*, forma parte de la red de profesores de máster en Coaching, Inteligencia Emocional, Relacional y Ciencia Cognitiva de N-Acción. Conferenciante, escritora y formadora en distintas compañías y escuelas, compagina esta labor con la colaboración en programas de televisión y en la revista *Semana*.

Con Espasa ha publicado seis libros: *Yo puedo ayudarte*, *Sí, tú puedes*, *Elige tu aventura*, *Adiós, tristeza*, *No son las dietas, son los hábitos* y *Saca lo mejor de ti*. En su página web (www.cristinasoriacoach.com) tiene publicados *posts* sobre *coaching* como herramienta de ayuda a todos los públicos. Está, además, muy presente a través de sus distintas redes sociales:

Facebook: @CristinaSoriaCoach

LinkedIn: @Cristina Soria Ruiz

Instagram: @CristinaSoriaCoach